

## Десятидневное меню

Неделя I. (Понедельник)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

## Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16,0	Плов из риса с изюмом	150	4,1	7,1	22,2	229,1	3,8	17,3	6,0	0,03	11,3		16,6	6,3
74,0	кофейный напиток	180	2,9	5,7	3,2	131,2	0,5	1,4	0,0	0,4	222,6	0,0	28,4	0,4
89,0	бутерброд с маслом	40/10	4,1	11,5	18,2	136,0	0,2	0,3	-	-	13,1	-	21,6	1,5
	<b>Всего за завтрак.</b>		<b>11,1</b>	<b>24,3</b>	<b>43,6</b>	<b>496,3</b>	<b>4,5</b>	<b>19,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>247,0</b>	<b>0,0</b>	<b>66,6</b>	<b>8,2</b>
<b>10.00</b>	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	53,72	0,0	2,0	-	-	7,0	-	-	1,4

## Обед

10,0	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной	150	9,2	9,9	15,2	159,5	23,1	93,8	30,0	2,9	18,8	0,3	2,1	0,1
50,0	запеканка картофельная с отварным мясом	150,0	16,98	16,7	15,6	227,91	0,1	8,7	7,6	25,2	71,8	2,4	1,3	2,9
83,0	соус томатно сметанный с маслом сливочным	30,0	1,8	5,0	7,0	24,03	0,0	1,3	-	-	29,2	-	-	0,4
76,0	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
88,0	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	<b>Всего</b>		<b>14,9</b>	<b>32,9</b>	<b>81,3</b>	<b>684,6</b>	<b>23,5</b>	<b>105,7</b>	<b>37,6</b>	<b>28,2</b>	<b>143,7</b>	<b>2,4</b>	<b>28,0</b>	<b>5,5</b>

## Полдник

55,0	омлет натуральный	105	4,6	5,3	1,9	131,1	0,3	0,1	3,5	0,0	58,8		7,0	0,8
70,0	чай с сахаром	190	0,2	5,3	20,0	46,8					0,8		0,4	0,1
	<b>Всего</b>		<b>4,8</b>	<b>10,6</b>	<b>21,9</b>	<b>177,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>59,6</b>		<b>7,4</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>36,4</b>	<b>46,2</b>	<b>141,2</b>	<b>1282,3</b>	<b>28,3</b>	<b>118,6</b>	<b>41,8</b>	<b>3,4</b>	<b>385,2</b>	<b>0,3</b>	<b>107,8</b>	<b>13,6</b>

611,0

Неделя I. (Вторник)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

## Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20,0	каша пшенная молочная жидкая	250,0	17,6	27,1	32,3	224,9	0,10	1,1	-	-	232,3	-	-	0,9
72,0	чай сладкий с лимоном	180/5	0,2	-	11,7	47,3	-	0,8	-	-	0,8	-	3,9	
92,0	сыр порционный	10,0	2,6	2,7	-	35,2	0,003	0,3			104,0			0,1
89,0	бутерброд с маслом	40/8	4,1	11,5	18,2	136,0	0,2	-	-	-	13,1	-	21,6	1,5
	<b>Всего</b>		<b>24,4</b>	<b>41,3</b>	<b>62,2</b>	<b>443,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>350,2</b>	<b>0,0</b>	<b>25,5</b>	<b>2,5</b>
<b>10.00</b>	яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,02	-	2,2	-	-	16,0

#### Обед

6,0	суп овощной на курином бульоне	200,0	4,4	0,1	10,5	61,2	0,2	50,1	41,6	5,8	1,1	0,4	-	
42,0	жаркое по домашнему	60/180	18,9	11,2	30,1	215,6	9,6	41,3	5,4	12,0	35,3	33,7	160,7	5,8
63,0	сельдь с луком и растительным маслом	60,0	1,9	7,2		99,4	0,0	1,3	-	-	38,2	-	-	0,6
76,0	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
88,0	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	<b>Всего</b>		<b>29,0</b>	<b>19,7</b>	<b>84,0</b>	<b>631,9</b>	<b>10,0</b>	<b>94,7</b>	<b>46,9</b>	<b>17,9</b>	<b>98,4</b>	<b>33,7</b>	<b>187,4</b>	<b>8,4</b>

#### Полдник

541,0

91,0	ватрушка с повидлом	80,0	8,4	8,7	26,5	229,8	0,1	0,0	-	-	54,3	-	-	0,7
70,0	чай с сахаром	200,0	0,16	-	20,0	49,2	-	-	-	-	0,8			0,2
	конфета шоколадная	16,0	1,0	5,5	8,8	86,9	0,0	-	-	-	0,8	0,2	1,6	0,2
	<b>Всего</b>		<b>9,4</b>	<b>14,3</b>	<b>55,2</b>	<b>365,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,9</b>		<b>1,6</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1905,0</b>	<b>3810,0</b>	<b>7620,0</b>	<b>1441,2</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46,9</b>	<b>17,8</b>	<b>64,7</b>	<b>0,2</b>	<b>218,5</b>	<b>218,5</b>

Неделя I. (Среда)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

#### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17,0	каша гречневая молочная жидкая	250,0	12,5	9,2	27,5	222,3	10,2	46,4	0,9	0,3	181,8	119,04	36,5	51,4

73,0	какао - напиток на молоке	180,0	3,7	3,9	18,4	138,8	0,1	0,9	0,0	0,1	117,0	114,0	16,5	0,6
90,0	бутерброд с сыром	40/5/10	5,7	10,7	23,4	247,8	0,2	0,27	0,1	-	202,1	104,4	30,6	1,7
	<b>Всего</b>		<b>21,9</b>	<b>23,8</b>	<b>69,3</b>	<b>608,9</b>	<b>10,2</b>	<b>47,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>500,9</b>	<b>218,4</b>	<b>83,6</b>	<b>53,6</b>
99,0	10.00 яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,02	-	2,2	-	-	16,0

#### Обед

3,0	рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,5	4,6	18,8	123.162	30,0	137,5	37,5	2,8	-	-	-	
29,0	макаронные изделия отварные	150,0	5,8	0,8	31,1	155,1	0,1	-	-	-	7,5	-	-	1,4
	гуляш мясной	60,0	25,0	20,0	33,58	382.72	0,13	0,86	1,17	1,28	131.50	246,0	40,50	1,37
	томаты свежие с растительным маслом	30,0	0,06	-	0,12	0,99	-	0,39	-	-	1,74	-	-	0,06
76,0	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
88,0	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	<b>Всего</b>		<b>12,2</b>	<b>6,7</b>	<b>93,4</b>	<b>381,1</b>	<b>30,3</b>	<b>139,4</b>	<b>37,5</b>	<b>2,9</b>	<b>31,3</b>	<b>246,0</b>	<b>26,7</b>	<b>3,5</b>

#### Полдник

102,0	пудинг из творога с рисом	80,0	14,73	9,94	18,9	224,0	0,04	0,22	0,19	-	120,5	-	-	0,6
87,0	соус сметанный сладкий	50,0	3,7	5,5	7,9	133,6	0,0	0,1	0,3		103,9			0,2
70,0	чай с сахаром	200,0	0,16	-	20,0	49,28	-	-	-	-	0,8			0,2
	<b>Всего</b>		<b>3,7</b>	<b>5,5</b>	<b>46,8</b>	<b>357,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>225,2</b>		<b>0,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>2104,0</b>	<b>4208,0</b>	<b>8416,0</b>	<b>16832,0</b>	<b>40,5</b>	<b>40,5</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>158,5</b>	<b>464,4</b>	<b>114,2</b>	<b>578,6</b>

Неделя I. (Четверг)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

#### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
19,0	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250,0	5,05	9,5	22,6	270,6	26,5	125,03	37,5	20,3	12,5	25,0	20,0	
89,0	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	136,0	0,2	-	-	-	13,1		21,6	1,5
92,0	сыр порционный	10,0	2,6	2,7	-	35,2	0,3	0,3			104,0			0,1
70,0	чай с сахаром	200,0	0,2	-	20,0	49,3	-	-	-	-	0,8	-	0,4	0,1

	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
78,0	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0			7,0			1,4
<b>Обед</b>														
8,0	суп с клецками на курином бульоне	# # #	12,3	2,9	6,8	142,8	40,0	152,5	69,5	2,8	4,0	16,0	1,4	0,0
30,0	курица отварная порционная	80,0	17,8	11,4	0,0	186,0	0,1	1,1	0,2	0,0	13,5	-	-	1,0
26,0	рис отварной	110,0	2,7	3,9	26,9	153,8	0,0	0,0			1,0			0,4
	соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,4			8,8			0,1
65,0	свёкла тушеная	60,0	1,0	1,9	5,0	41,1	0,0	0,8	0,8	0,1	20,5	23,6	11,6	0,9
	кисель из концентрата	# #	0,16	-	33,2	141,6		0,5	0,0		16,8	16,0	10,2	0,9
88,0	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	<b>Всего</b>		<b>38,2</b>	<b>22,9</b>	<b>99,3</b>	<b>675,1</b>	<b>40,3</b>	<b>155,2</b>	<b>70,5</b>	<b>2,9</b>	<b>74,2</b>	<b>39,6</b>	<b>40,3</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>														
	биточки манные с повидлом	150,0	6,5	8,2	33,2	235,8	0,0	0,1			63,8			0,8
80,0	молоко стерилизованное	200,0	5,6	6,4	8,2	112,0	0,0	1,2			242,0			0,2
	<b>Всего</b>	<b>350,0</b>	<b>12,1</b>	<b>14,6</b>	<b>41,4</b>	<b>347,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>767,2</b>	<b>1534,5</b>	<b>305,8</b>	<b>305,8</b>	<b>3680,5</b>	<b>1,0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1795,0</b>	<b>3590,0</b>	<b>7180,0</b>	<b>14360,0</b>	<b>28720,0</b>	<b>#####</b>	<b>114880,0</b>	<b>229760,0</b>	<b>459520,0</b>	<b>16,0</b>	<b>32,0</b>	<b>919104,0</b>

Неделя I. (Пятница)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20,0	Каша пшеничная молочная жидкая	250,0	17,6	27,1	32,3	258,6	0,1	1,1			232,3			0,9
72,0	чай сладкий с лимоном	200/5	0,2	-	11,7	48,1	-	0,8	-	-	0,8	-	3,9	
89,0	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	163,2	0,2	-	-	-	13,1		21,6	1,5
92,0	сыр порционный	10,0	2,6	2,7	-	35,2	0,3	0,3			104,0			0,1
	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
<b>10-00</b>	банан	100,0	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0	10,0			0,6			8,0

**Обед**

11,0	щи на мясном бульоне из свежей капусты	250,0	12,3	13,2	20,3	212,6	30,8	125,0	40,0	3,8	25,0	0,3	2,8	0,1
31,0	котлета мясная	80,0	26,5	8,6	32,8	379,5	1,8	0,0	0,0	78,0	343,0	53,0	4,9	-
	каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,3	4,6	26,1	166,0	0,1	0,9			62,3			2,7
	соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,4			8,8			0,1
	салат из свежих огурцов с луком	50,0	0,5	2,8	1,6	33,1	0,0	1,9			12,4		9,2	0,4
	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
	<b>Всего</b>		<b>50,1</b>	<b>32,0</b>	<b>126,4</b>	<b>1041,1</b>	<b>32,9</b>	<b>130,0</b>	<b>40,0</b>	<b>81,9</b>	<b>475,3</b>	<b>53,0</b>	<b>40,8</b>	<b>5,4</b>

**Полдник**

	капуста тушеная	200,0	4,2	9,0	9,3	159,6	0,1	22,6	4,6	1,3	118,6	272,5	88,1	1,7
	хлеб пшеничный	40,0	3,4	52,0	18,1	93,2	0,2			0,0	11,1		21,6	
	печенье	35,0	2,6	3,3	25,6	142,5	0,0	0,0		1,3	9,1	29,4	0,0	0,5
	чай с сахаром	200,0	0,2	-	20,0	49,3	-	-	-	-	0,8	-	0,4	0,1
	<b>Всего</b>		<b>10,4</b>	<b>64,3</b>	<b>73,0</b>	<b>444,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>4,6</b>	<b>2,6</b>	<b>139,6</b>		<b>110,1</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>31,7</b>	<b>69,0</b>	<b>204,5</b>	<b>1739,3</b>	<b>6,0</b>	<b>58,7</b>	<b>25,1</b>	<b>84,6</b>	<b>596,9</b>	<b>167,0</b>	<b>327,8</b>	<b>21,9</b>

Неделя II. (Понедельник)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	вермишель с маслом	200,0	6,2	11,0	26,0	497,7	5,0		10,0	0,0	10,5		1,4	0,0
	чай сладкий с лимоном	180/5	0,2	-	11,7	48,1	-	0,8	-	-	0,8	-	3,9	0,5
	сыр порционный	10,0	2,6	2,7		35,2	0,3	0,3			104,0			0,1
	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	163,2	0,2	-	-	-	10,7		21,6	1,5
	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
<b>10-00</b>	банан	100,0	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0	10,0			0,6			8,0

**Обед**

	суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	12,8	13,3	21,4	214,6	31,7	128,0	45,0	3,8	25,0	0,3	2,8	0,1
--	--	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	-----	------	-----	-----	-----

	котлета мясная	80,0	26,5	8,6	32,8	379,5	1,8	0,0	0,0	78,0	343,0	53,0	4,9	-
	каша пшеничная рассыпчатая	150,0	6,3	4,6	26,1	166,0	0,1	0,9			62,3			2,7
	соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,4			8,8			0,1
	Помидоры свежие нарезка	50,0	0,5	2,8	1,6	36,89	0,0	1,9			12,4		9,2	0,4
	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	компот из сухих фруктов	180,0	0,6	-	18,2	97,3	-	1,9	-	0,1	14,2	-	8,2	0,9
	<b>Всего</b>		<b>51,2</b>	<b>32,0</b>	<b>127,5</b>	<b>1010,1</b>	<b>33,8</b>	<b>133,0</b>	<b>45,0</b>	<b>81,9</b>	<b>475,3</b>	<b>53,0</b>	<b>40,8</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>														
	пирожок с начинкой	50,0	7,1	11,3	38,1	281,5	0,1	0,3	0,2	0,2	79,4	1,3	0,1	1,2
	чай с сахаром	200,0	0,16	-	20,0	75,9	-	-	-	-	0,8	1,3	0,1	0,2
	<b>Всего</b>	250,0	<b>7,1</b>	<b>257,1</b>	<b>58,0</b>	<b>357,4</b>	<b>415,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>80,2</b>	<b>2,7</b>	<b>82,8</b>	<b>1,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>31,7</b>	<b>69,0</b>	<b>204,5</b>	<b>1739,3</b>	<b>6,0</b>	<b>58,7</b>	<b>25,1</b>	<b>82,0</b>	<b>596,9</b>	<b>167,0</b>	<b>217,8</b>	<b>21,9</b>

Неделя II. (Вторник) Сезон: лето - осень. Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	каша ячневая молочная жидкая	250,0	4,5	4,1	16,0	118,7	0,1	4,8	0,1	-	51,3	-	-	0,5
	чай сладкий с лимоном	180/5	0,2	-	11,7	48,1	-	0,8	-	-	0,8	-	3,9	0,5
	сыр порционный	10,0	2,6	2,7		35,2	0,3	0,3			104,0			0,1
	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	163,2	0,2	-	-	-	10,7		21,6	1,5
	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
<b>10-00</b>	яблоко	100,0	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0	10,0			0,6			8,0

**Обед**

	борщ "Дальневосточный" с морской капустой	250,0	1,6	5,8	13,1	112,5	19,8	12,5	25,5	3,8	25,0	0,3	2,8	0,1
	тефтели мясо крупяные	80,0	26,5	8,6	32,8	379,5	1,8	0,0	0,0	78,0	343,0	53,0	4,9	-

	соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,4			8,8			0,1
	свёкла тушеная	60,0	1,0	1,9	5,0	42,4	0,0	0,8	0,8	0,1	20,5	23,6	11,6	0,9
	салат из свежих огурцов с луком	50,0	0,5	2,8	1,6	33,3	0,0	1,9			12,4		9,2	0,4
	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
	<b>Всего</b>		<b>34,1</b>	<b>21,9</b>	<b>98,1</b>	<b>817,6</b>	<b>21,8</b>	<b>17,5</b>	<b>26,3</b>	<b>82,0</b>	<b>433,5</b>	<b>76,6</b>	<b>52,4</b>	<b>3,6</b>
<b>Полдник</b>														
	сырники творожные	100,0	17,7	13,5	13,1	249,9	6,0	0,3		0,2	146,3			0,8
	соус сметанный сладкий	50,0	3,7	5,5	7,9	133,6	0,0	0,1	0,3		103,9			0,2
	чай с сахаром	200,0	0,16	-	20,0	75,9	-	-	-	-	0,8			0,2
	<b>Всего</b>	350,0	<b>21,4</b>	<b>371,4</b>	<b>40,9</b>	<b>306,4</b>	<b>347,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>251,0</b>	<b>0,0</b>	<b>251,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,7</b>	<b>42,7</b>	<b>81,9</b>	<b>765,8</b>	<b>847,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>501,9</b>	<b>0,0</b>	<b>501,9</b>	<b>2,5</b>

Неделя II. (Среда)

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	250,0	7,7	9,7	32,1	246,0	33,6	41,6	10,0	0,0	10,5		1,4	0,0
	какао - напиток на молоке	180,0	3,7	3,9	18,4	138,0	0,1	0,9	0,0	0,1	117,0	114,0	16,5	0,6
	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	163,2	0,2	-	-	-	13,1		21,6	
	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
<b>10-00</b>	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0			7,0			1,4

Обед

	свекольник на мясном бульоне со сметаной	250,0	3,3	4,6	22,4	142,1	25,0	125,0	25,0	2,0				
	печень по-строгановски	70,0	19,4	21,0	26,9	375,0	0,1	2,6	4,2	1,1	37,4	0,0	36,0	3,1
	каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,6	7,2	41,2	270,5	0,2	-			14,2			4,5





	Рулет с маком	50,0	8,1	11,3	39,1	230,8	0,2	0,3	0,3	0,2	79,4	1,3	0,1	1,2
	кисломолочный напиток	200,0	0,2		20,0	76,6		-	-		0,8	1,3	0,1	0,2
	<b>всего</b>	<b>250,0</b>	<b>8,2</b>	<b>258,2</b>	<b>59,1</b>	<b>307,4</b>	<b>366,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>80,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>250,0</b>	<b>16,4</b>	<b>266,4</b>	<b>118,1</b>	<b>614,7</b>	<b>732,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>160,4</b>	<b>2,7</b>	<b>163,0</b>	<b>1,5</b>

Неделя II. (Пятница) Сезон: лето - осень. Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	каша манная молочная жидкая	200,0	5,6	9,7	29,9	314,0	5,0	25,0	10,0	0,0	15,0		22,1	8,4
	чай сладкий с молоком	200,0	3,1	3,2	17,7	109,3	0,0	0,7			128,1			0,6
	бутерброд с маслом	40/5	4,1	11,5	18,2	163,2	0,2	-	-	-	13,1		21,6	
	сыр порционный	10,0	2,6	2,7	-	35,2	0,3	0,3			104,0			0,1
	<b>всего</b>		<b>10,5</b>	<b>24,2</b>	<b>74,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>130,6</b>	<b>114,0</b>	<b>176,9</b>	<b>2,1</b>
<b>10-00</b>	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0			7,0			1,4
<b>Обед</b>														
	суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	4,4	0,7	18,2	107,1	0,1	3,7			29,5			0,7
	зразы из говядины	140,0	14,8	20,5	16,4	310,0	0,0				36,7	18,0	27,0	1,6
	капуста тушеная	100,0	4,2	9,0	9,3	159,6	0,1	22,6	4,6	1,3	118,6	272,45	88,1	1,7
	хлеб пшеничный	70,0	4,5	1,5	29,3	150,1	0,2	-	-	0,0	11,2	-	21,6	1,4
	компот из сухих фруктов	180	0,6		18,2	97,3		1,9		0,1	14,2		8,2	0,9
	хлеб пшеничный	60	3,9	1,3	25,3	128,7	0,2			0,004	9,6		18,5	1,2
	<b>Всего</b>		<b>27,4</b>	<b>32,9</b>	<b>98,5</b>	<b>952,8</b>	<b>0,6</b>	<b>28,2</b>	<b>4,6</b>	<b>1,4</b>	<b>219,7</b>	<b>18,0</b>	<b>163,4</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>														
	суп рыбный из консервов	250,0	10,1	5,0	18,9	157,8	0,3	53,9	3,3	1,4	167,5	323,9	110,3	8,5
	хлеб пшеничный	40,0	3,4	0,5	18,1	150,1	0,2	-	-	0,0	11,1	-	21,6	
	кисель из концентрата	200,0	0,2	-	33,2	141,6	-	0,5	0,0	-	16,8	16,0	10,2	0,1
	печенье	35,0	2,6	3,3	25,6	142,5	0,0	0,0	-	1,3	9,1	29,4	0,0	0,5
	<b>всего</b>	<b>525,0</b>	<b>16,3</b>	<b>3,3</b>	<b>95,8</b>	<b>592,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1232,8</b>	<b>1,3</b>	<b>204,5</b>	<b>45,4</b>	<b>142,1</b>	<b>0,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1050,0</b>	<b>32,6</b>	<b>1082,6</b>	<b>191,5</b>	<b>1183,9</b>	<b>1375,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1236,1</b>	<b>1237,2</b>	<b>409,0</b>	<b>90,8</b>	<b>499,8</b>	<b>1,2</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190482

Владелец Смирнова Оксана Александровна

Действителен с 17.10.2023 по 16.10.2024